

2020年3月17日

大沼学院

「新型コロナウイルス感染症対策ガイド」

今般の新型コロナウイルス感染症流行下において、学習塾での授業を再開するにあたり、生徒・保護者の方には不安を感じている方もおられると思います。そこで、このたび感染症対策の第一人者である浜松医療センターの矢野邦夫氏に、塾・家庭での感染対策に役立つガイドを作成いただきました。お役立ていただけますと幸いです。

Contents

1. 塾の教室責任者向けガイド：塾から感染者を出さないために
2. 生徒向けガイド：感染しないために
3. 保護者向けガイド：家庭内での感染対策をどうするか

1. 塾の教室責任者向けガイド：塾から感染者を出さないために

◆生徒・講師など教室に出入りする人に向けての働きかけ

- ・「石鹸と水道水による手洗い」または「アルコール手指消毒」および「咳エチケット」を徹底しましょう
- ・出席前に体温測定を行い、微熱を感じる場合は休むよう指導しましょう

◆感染者を出さないための環境整備

- ・授業中、自習中などは30分に1回、2～3分程度の教室の換気を行いましょ
- ・1日に2回程度、教室・自習室などのドアノブ、階段や廊下の手すりなどの清掃を行いましょ
- ・清掃方法は、該当箇所に噴霧してふき取るか、布などにしみこませてしっかりふき取ります

◆手洗いの指導

最も大切なことは手洗いです。人は無意識のうちに、眼、鼻、口を手指で触れてしまいます。ウイルスが付着した手指で眼、鼻、口の粘膜に触れることによって感染します。そのため、粘膜に触れる前に手洗いするのが有効です。

生徒には「石鹸と水道水による手洗い」または「アルコール手指消毒」のどちらかを行うように指導します。絶対にアルコールである必要はなく、また、両方を実施する必要もありません。

◆症状のある生徒への対応

まず、発症者を教室に入れないようにすることが大切です。

一つの目安が37.5℃以上の発熱です。これは数値で判断できる貴重な情報です。生徒には必ず、出席前体温を測定してもらいます。そして、37.5℃以上あれば休んでもらいます。

咳やくしゃみで入室禁止とすると、アレルギー性鼻炎（花粉症）や気管支炎のある生徒や先生はいつまでも出席できなくなります。そのような人々には、咳やくしゃみをするときにティッシュで鼻や口を覆い、その後手洗いをする「咳エチケット」をしてもらいます。

◆30分に1回程度の教室の換気

塾では多数の生徒が教室という限られた環境に長時間滞在する、新型コロナウイルスの集団感染が発生しやすい環境が作り出されています。そこで適切な対応を行うことによって、感染を防ぐことが大切です。

新型コロナウイルスは飛沫感染します。飛沫は水分を含んでいて、比較的重いので1m以上飛ぶことができません（まれに2mまで飛散することもある）。そのため、感染者から1m以上の距離があれば感染しないことになります。しかし、換気が悪いと空気中を飛んでいる飛沫の濃度が増加し、2m以上あっても、感染

してしまう可能性があります。そのような状況で集団感染が発生するのです。

そういった事態を避けるために換気をします。換気によって空気中の飛沫の濃度を下げることが大切です。換気の頻度は教室の大きさ、窓の大きさ、生徒の数で異なりますが、30分に1回程度の換気があれば感染の機会を大きく減らすことができます。

◆1日に2回程度、多数の人の手が触れる場所の清掃の実施

ドアノブや手すりのように多数の人々の手指が触れる環境表面を「手指の高頻度接触表面」といいます。多数の人々の手指が触れる環境表面であるため、そのなかに感染者が含まれていれば、ウイルスが付着します。そして、別の人の手指が汚染部分に触れることによって、ウイルスが手指に移動します。そして、眼や鼻の粘膜に触れることによって感染します。

そのため、「手指の高頻度接触表面」に重点を置いた清掃が重要です。家庭用漂白剤を薄めたもので1日2回程度の清掃をすれば、ウイルス汚染の機会を減らすことができます。もちろん、多数の生徒が触れるので清掃したとしても、すぐに汚染するでしょう。そのような弱点は生徒の手洗いの強化によって補います。

一方、床や壁などの「手指の低頻度接触表面」は感染源にはならないので、頻回の清掃は必要ありません。肉眼的に汚れたときのふき取りなどで十分です。たとえ、ウイルスが付着しているとしても、手指が触れることがないので感染源になることはありません。

このウイルスが環境表面に生息できる期間は1～2日です。新型コロナウイルスが最も長く生存できるプラスチックやステンレスの表面であっても最大3日の生存期間です。このことから、床や壁などの「手指の低頻度接触表面」についてはあまり気にする必要はありません。

2. 生徒向けガイド：感染しないために

◆こまめに手洗いをして、手で眼・鼻・口に触れないようにする

- ・ トイレの後はもちろん、塾に到着したとき、塾を出る前、家に帰ったとき、食事の前後、マスクを外した後、咳・くしゃみをした後などに手洗いをします
- ・ 石鹸と水道水で手洗いをします。アルコール消毒でもよいですが、両方行う必要はありません

◆「咳エチケット」を身に付けて適切に行う

- ・ 咳やくしゃみをするときには、ティッシュなどで鼻や口元を覆い、その後手洗いをを行います

◆マスクの取り扱いに注意

- ・ マスクを取り外すときには、マスクの表面に触れないようにしましょう
- ・ マスクに触れたら、必ず手洗いをしましょう

◆換気の悪い、狭い場所に長時間滞在しない

- ・ 飛沫による感染を避けるため、換気の悪い、狭い場所に長時間滞在しないようにしましょう
- ・ 自室や自宅などで過ごすときにも、換気を心がけましょう

新型コロナウイルスがどのようにして人間に感染するのかがわかってきました。それは「ウイルスが付着した手指」と「ウイルスを含んだ飛沫」です。飛沫というのは、咳やくしゃみをしたときに口や鼻から飛び出すしぶきのことです。これらに対応することによって感染を防ぐことができます。

◆手洗いをして、手で眼、鼻、口に触れないようにする

ドアノブや手すりのような人々が頻回に触れる環境表面を「手指の高頻度接触表面」といいます。このような環境表面には多数の人々の手指が触れています。そのなかに感染者が含まれていれば、ウイルスが付着します。そして、別の人の手指が汚染部分に触れることによって、ウイルスが手指に移動します。そして、その手指が眼や鼻の粘膜に触れることによって感染します。人は無意識のうちに、手指で眼、鼻、口に触れています。感染しないようにするために、できるだけ眼や鼻や口に触れないようにしましょう。

また、こまめに手を洗って、手指に付着しているウイルスを洗い流すようにします。バスや地下鉄などにも釣革などの「手指の高頻度接触表面」があります。そのような乗り物から降りたら手洗いをしましょう。手洗いは「石鹸と水道水による手洗い」もしくは「アルコール手指消毒」のどちらかを行います。両方する必要はありません。

◆「咳エチケット」を行う

咳やくしゃみをするときには、ティッシュなどで口や鼻を覆って、周辺に飛沫が飛び散らないようにします。そして、そのあとに手指に付着した飛沫を洗い流します。これを咳エチケットといいます。正しく

身に付けて実施しましょう。

◆マスクを着用して安心しない

日常的にマスクが着用されていますが、マスクをしていれば安心ということはありません。マスクを使い続けていると、その表面にはウイルスなどさまざまな病原体が付着しています。そのようなマスクの表面を手で触れると、その手指にウイルスが付着し、その手指で眼や鼻などの粘膜を擦れば、感染します。

マスクの表面は「手指の高頻度接触表面」として認識します。そのため、マスクに触れたら、必ず手洗いをします。

◆換気の悪い狭い場所を避ける

新型コロナウイルスは飛沫感染します。飛沫は最大 2m ほど飛ぶことができます。逆に、感染した人が 2m 以内にいないければ飛沫による感染はないと言えます。しかし、換気が悪い部屋では空気中を飛んでいる飛沫の濃度が増加して、2m 以上の距離があっても感染することがあります。

そのため、換気の悪い狭い部屋には長時間滞在しないようにしましょう。また、自宅や自室で過ごすときにも換気を心がけましょう。

3. 保護者向けガイド：家庭内での感染対策をどうするか

◆手洗いの徹底

- ・家庭内で「石鹸と水道水による手洗い」「アルコール手指消毒」のいずれかを行います

◆感染者を出さないための環境整備

- ・換気扇はつけたままにしておきます
- ・1日に2回程度、ドアノブ、手すりなど人がよく触る箇所の清掃を行います
- ・清掃方法は、家庭用漂白剤を薄めたものを該当箇所に噴霧してふき取るか、布などにしみこませてしっかりふき取ります

◆風邪症状がある家族への対応

- ・症状のない家族とはできるだけ別の部屋にいてもらいます
- ・居室は1時間に1~2回程度の換気を行います
- ・入浴用のバスタオル、顔や手を拭くフェイスタオルは共有しないようにしましょう
- ・食器を使い捨てにする必要はありません

新型コロナウイルスの性格や伝播の状況がしだいにわかってきました。高齢者や基礎疾患（慢性呼吸器疾患、心臓血管疾患、糖尿病など）のある人が重症化しますが、子どもは感染しにくいことと、感染しても重症化しないことがほとんどであることも明らかになってきました。

しかし、現時点では感染が明らかになると、たとえ軽症であっても隔離することになり、PCR検査が2回連続して陰性となるまで帰宅できません。そのため、入院期間は3週間以上になることもあり、勉学への大きな支障となります。そのため、家庭内でも十分な感染予防が必要となります。

新型コロナウイルスに感染しても、症状がほとんど見られない人もいれば重症の人もいます。症状としては発熱、咳、倦怠感などがみられますが、この症状があれば新型コロナウイルス感染症であると断言できるようなものはありません。そのため、家族に何らかの風邪症状のある人がいれば、ほかの同居家族に感染させないようにする必要があります。下記に感染予防のポイントを解説します。

◆手洗いの徹底

手洗いは最も重要な感染対策であり、それは家庭内でも同様です。「石鹸と水道水による手洗い」もしくは「アルコール手指消毒」のどちらかを行います。両方を実施する必要はありません。両方を連続に実施していると、手荒れが引き起こされるからです。最近ではアルコール製剤が入手しにくくなっていますが、「石鹸と水道水による手洗い」で十分に効果はあります。

◆ドアノブや手すりの清掃強化

家庭用漂白剤を薄めたものを用いて、1日2回程度清掃します。該当箇所に噴霧して拭き取るか、布などにしみこませてしっかり拭き取ります。床や壁などは手指がほとんど触れないので、汚れたときの清掃で十分です。たとえウイルスが付着しているとしても、手指が触れることがないので感染源になることはありません。

また、このウイルスが環境表面に生息できる期間は1～2日です。新型コロナウイルスが最も長く生存できるプラスチックやステンレスの表面であっても最大3日の生存期間です。そのため、床や壁などの「手指の低頻度接触表面」についてはあまり気にする必要はありません。

◆換気を心がける

換気扇は常につけたままにしておきます。

◆風邪症状のある人への対応

風邪症状のある人はできるだけ、家族とは別の部屋にいてもらいます。風邪症状のある人がいる部屋は1時間に1～2回程度の換気をするとよいでしょう。

風邪症状のある家族が使用した食器は洗剤と水道水による洗浄で十分です。食洗器も有効です。食器を使い捨てにする必要はありません。

風呂にはいるときのバスタオル、手や顔を拭くフェイスタオルは共有しません。感染者が用いたタオルを別の人が使用すると、眼、鼻、口の粘膜に触れることになり、感染する危険性があるからです。

衣類については、洗濯機で洗えばウイルスは大量の水道水で洗い流されてしまうので、洗濯後の衣類が感染源になることはありません。洗濯のときに症状のある人の洗濯物を分ける必要はありません。

以上

執筆者

浜松医療センター院長補佐 兼 感染症内科部長 兼 衛生管理室長 矢野邦夫 氏

1981年3月名古屋大学医学部卒業。1981年4月名古屋掖済会病院。1987年7月名古屋第二赤十字病院。1988年7月名古屋大学第一内科。1989年12月米国フレッドハッチンソン癌研究所。1993年4月浜松医療センター。1996年7月米国ワシントン州立大学感染症科エイズ臨床短期留学。米国エイズトレーニングセンター臨床研修修了。

1997年4月浜松医療センター感染症内科部長（現職）。1997年7月同衛生管理室長（現職）。2008年7月同副院長。2020年4月同院長補佐（現職）。

医学博士。浜松医科大学臨床教授。三重県立看護大学客員教授。日本医師会認定産業医。感染制御医。感染症専門医。抗菌化学療法指導医。日本内科学会認定医。エイズ学会認定医・指導医。血液専門医・指導医。輸血専門医。日本感染症学会、日本環境感染学会評議員